



1. Norsk drikkemønster.

- Den norske drikkekulturen er preget av at en drikker for å bli beruset.
- Fordi en drikker på denne måten, vil en også oppleve en del skader som følge av høy promille.
- Hver fjerde ungdom har opplevd uvennskap og krangling. Mange har opplevd nærhet, kjærlighet, sterkt vennskap og god sex under alkoholrus.

2. Når begynner ungdom å drikke alkohol?

- Jo tidligere en debuterer, desto mer vil en drikke senere.
- Debutalderen i Norge er gjennomsnittlig rundt 15 år.

3. Alkoholkilder.

- De fleste får eldre kjenninger til å kjøpe alkohol for dem, stjeler hjemme, eller de kjøper ulovlig sprit.

4. Hvor mye drikker norske ungdommer?

- I Norge ligger totalkonsumet mellom 5 og 6 liter rein sprit i året.
- 5 liter rein alkohol er i overkant av 220 bokser med øl.
- En femtenåring som drikker alkohol drikker 2,97 liter i året og en nittenåring 5,18 liter.
- Vi registrerer også at det er en markert forskjell mellom det gutter og jenter drikker.



1. Hvorfor drikker menn mer enn kvinner?

- Når gutter er alene drikker de mye mer enn viss det er jenter tilstede.
- Med jentene er det motsatt, de drikker mer når guttene kommer inn i bildet.
- Vi tror at gutter drikker fordi de kjekker seg og konkurrerer med hverandre.
- Jentene konkurrerer ikke med hverandre, de samarbeider.
- Jenter i dag drikker over dobbelt så mye som mødrene deres gjorde.

2. Hvor mye alkohol tåler gutter og jenter.

- Hvis du er stor har du mer kroppsvæske og vil få en lavere alkoholkonsentrasjon. Det er først og fremst derfor gutter tåler mer alkohol enn jenter.
- Gutter har flere alkoholnedbrytende enzym enn jenter. Derfor tåler jenter mindre alkohol enn guttene.



3. Om å drikke sammen med andre.

- Vi finner tre hovedgrupper av ungdom når det gjelder alkoholdriking:
 1. De som drikker og som har venner som drikker.
 2. De som ikke drikker fordi de har tatt et avholdsstandpunkt og som har venner med samme standpunktet.
 3. De som ikke drikker, men som heller ikke har tatt et avholdsstandpunkt. Denne gruppa har få venner.

4. Flertallsmisforståelsen.

- De fleste tror at det er flere enn det faktisk er som har debutert med alkohol.



Promilleregning.

Gram alkohol drukke

65 % av kroppsvekt

- 0,15 x timer siden første inntak =

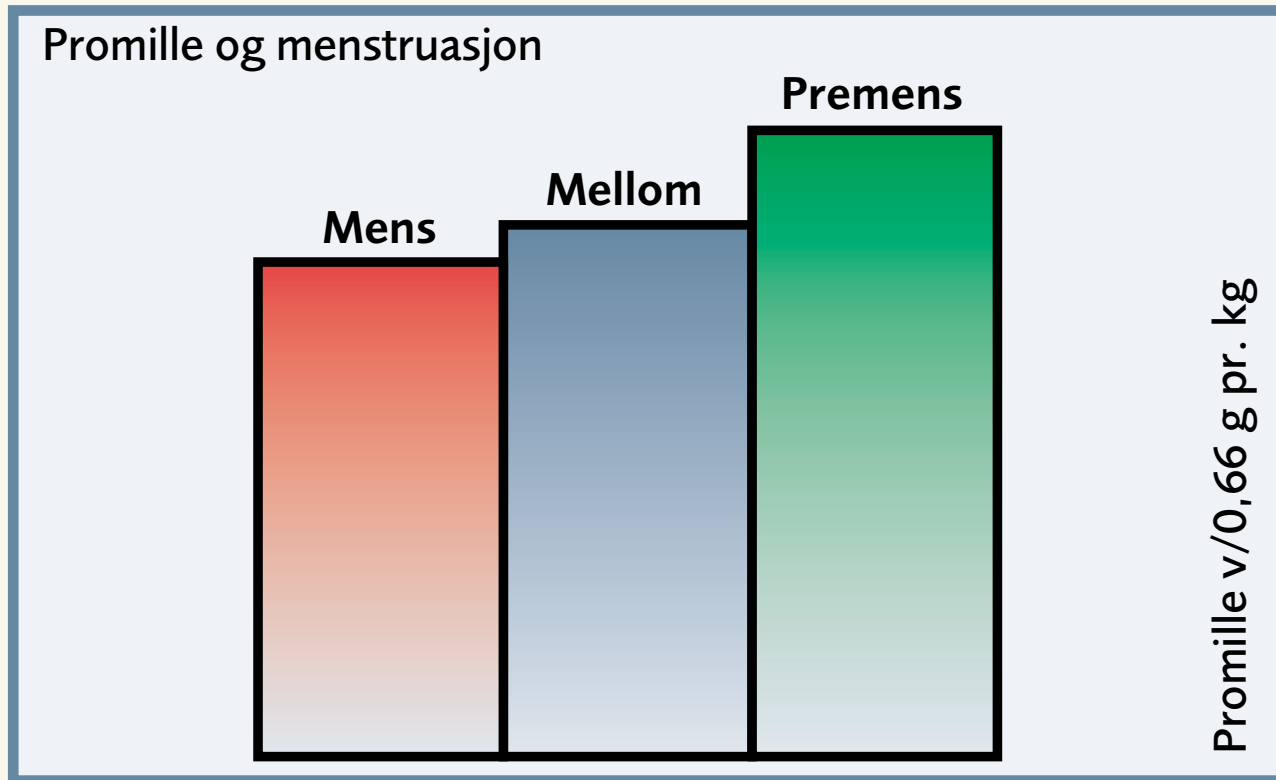
En standardenhet er 13 gram ren alkohol.

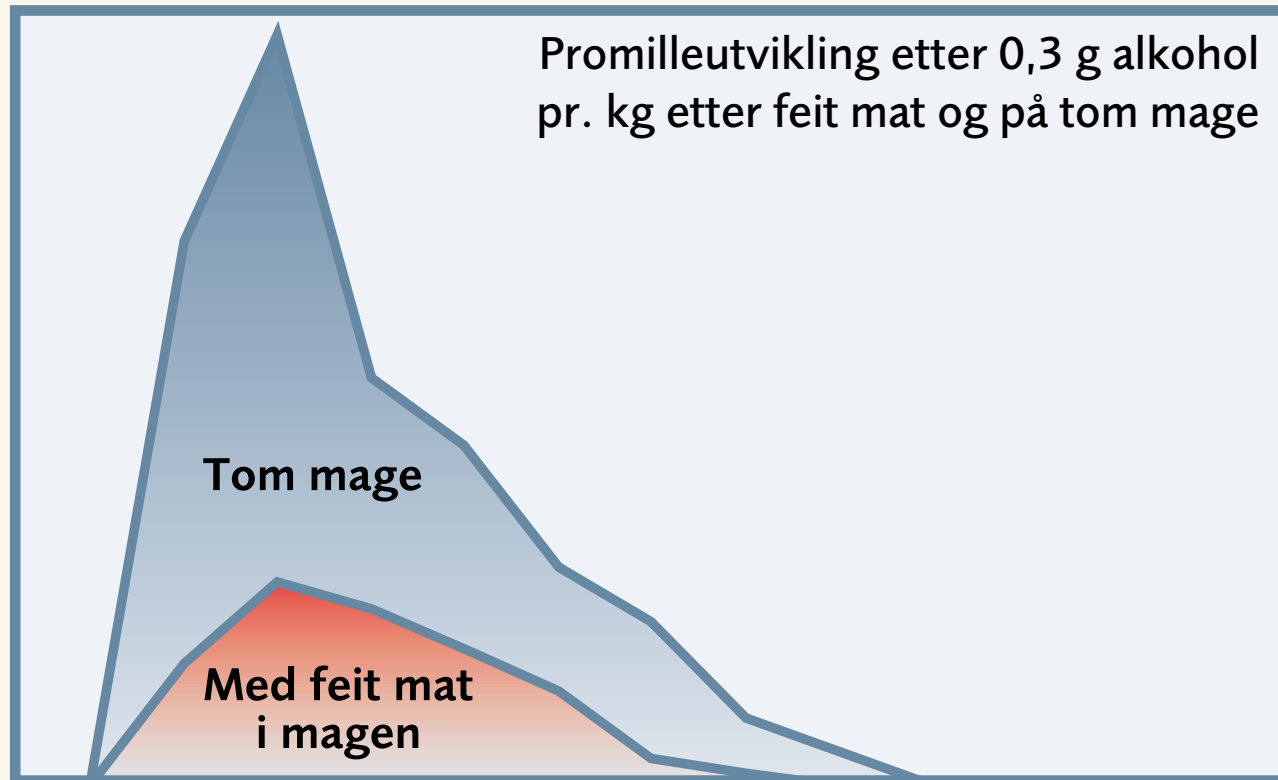
Mengde	Alkoholenhet
1/2 flaske pils (33 cl)	1,0
1/2 liter pils	1,5
1/2 flaske eksport (33 cl)	1,5
1/1 flaske bordvin	6,0
1 glas bordvin	1,0
1/1 flaske hetvin	8,0
1 lite glas hetvin (7 cl)	1,0
1/1 flaske 40% sprit	20,0
1 drink sprit (4 cl)	1,0
1/1 flaske 60 % sprit	30,0



Alkoholfarer

- En som har drukket mye, kan sovne, kaste opp i søvne og bli kvalt.
- En som har sovnet, kan ha falt i koma på grunn av alkoholforgiftning.
Hvis du ikke greier å vekke en som har sovnet, kan det være nødvendig å få ham til legevakta for pumping.
- En som er full kan kjenne seg varm selv om han er kald.
Mange dør fordi de legger seg nedpå i snøen.
- Mange drukner med buksemekken åpen.







%o Beruselse;

- 0,2** Svak alkoholeffekt, lett varmefølelse, en kjenner seg litt avslappet og rolig.
- 0,5** Redusert presisjon i bevegelser, en kjenner seg lett opprømt, noe mindre hemninger.
- 0,8** Overdrevne bevegelser, ofte litt høyere volum når en snakker.
- 1,0** Snøvler lett når en snakker, forlenget reaksjonstid, mindre kontroll over muskler, vanskeligere å kontrollere følelser. Mange vil ikke drikke mer enn dette.
- 1,5** Problem med balanse og grovmotoriske bevegelser, faller lettere, er klart ruset.
- 2,0** Problematisk å snakke, finner ikke riktige ord, vanskelig å gå støtt, mange vil se dobbelt.
- 3,0** Oppfatter ikke det som hender, ofte søvnig og tung, mange mister bevisstheten.
- 4,0** Bevissthetstap, langsom pusterytme, folk kan omkomme på slik promille.
- 5,0** Død, om en ikke har utviklet toleranse.



Dopamin/GABA-aktivitet og promille

